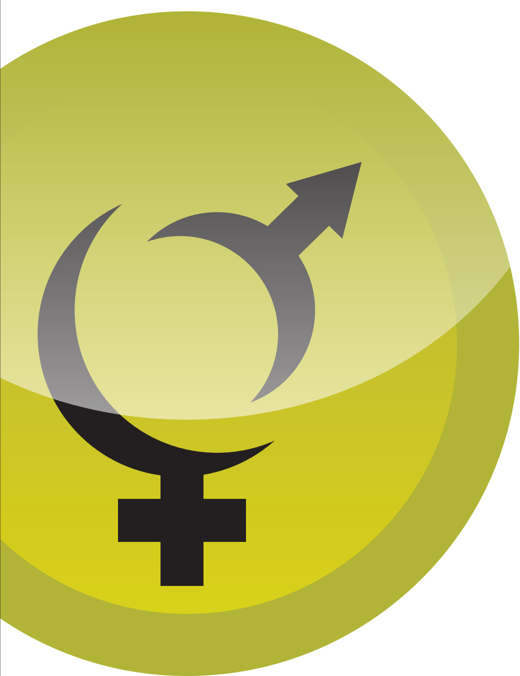
suntpărinte.ro





Ghidul educatiei sexuale

pentru parintii care au copii intre 3 - 18 ani

CUPRINS sau Ce vei gasi aici:

Trimite ghidul si altor parinti 

CUPRINS sau Ce vei gasi aici:

Trimite ghidul si altor parinti



INTRODUCERE

Romania ocupa locul intai in Europa in privinta numarului de adolescente care devin mame. Conform Institutului National de Statisica, in 2009, mamele de 15-19 ani au nascut 25.456 de bebelusi, iar numarul de intreruperi legale de sarcina la adolescente este de **16.650**, reprezentand aproximativ 11% din totalul intreruperilor de sarcina. Orice parinte poate identifica in mod corect cauzele acestei situatii: mesajele si atitudinile promovate de mass media; modificarea valorilor generatiei actuale; dezvoltarea fizica (dar nu si neaparat emotionala) mai rapida a copiilor nostri etc. Toate acestea sunt doar o parte a problemei.

O alta parte o reprezinta lipsa **informarii corecte** a copiilor si a adolescentilor in legatura cu activitatea sexuala si, implicit, lipsa formarii unei **atitudini responsabile** fata de aceasta. Primul pas pentru a contracara efectul mass media asupra deciziilor sexuale de mai tarziu ale copilului tau il reprezinta educatia sexuala pe care i-o oferi acasa. Educatia sexuala incepe de la varste mici, in familie.

Trimite ghidul si altor parinti 

INTREBARI FRECVENTE

“De ce imi este greu sa discut despre sex cu copilul meu?”

Unul dintre cele mai frecvente raspunsuri la aceasta intrebare este:”Nici parintii mei nu au vorbit cu mine despre acest lucru si nu stiu cum sa procedez.”

Dificultatile abordarii acestui subiect provin din propria atitudine fata de sex, din caracterul personal al acestui subiect, din dorinta de a ne proteja copilul (“E prea mic pentru a afla raspunsul la o asemenea intrebare”), precum si din ideea mai mult sau mai putin constienta ca “Daca nu vorbim despre asta, nu exista.”. Protejarea copilului mascheaza insa de cele mai multe ori protejarea propriei persoane, deoarece sexul este considerat un subiect tabu si rusinos pentru a fi abordat cu copiii; este un mecanism de aparare al parintilor.

Este important sa iti dai seama ce anume iti provoaca dificultati si sa incerci sa rezolvi problema. In definitiv, educatia sexuala este o parte normala a educatiei pe care o oferi copilului tau. In acelasi timp, este esentiala, pentru a te asigura ca intre tine si copil va exista mereu o comunicare autentica.

Trimite ghidul si altor parinti



Inainte de a incepe educatia sexuala a copilului, este bine sa iti raspunzi la urmatoarele intrebari: Ce reprezinta pentru tine sexul? Care a fost atitudinea parintilor tai despre acest subiect? Esti dezinvolt in a-l aborda?

"De ce este important sa vorbesc despre acest subiect cu fiul sau cu fiica mea?"

Este foarte important deoarece copilul tau are incredere in tine si este sigur ca ii oferi informatii corecte.

Copilul va afla de la tine ce inseamna sexualitatea si astfel va fi pregatit sa isi asume deciziile privind acest subiect.

Multi parinti amana "discutia" pana in momentul in care copilul deja a aflat destule informatii din alte surse si nu mai are nevoie de sfatul parintilor. De aici pana la o decizie iresponsabila privind activitatea sexuala mai este doar un pas.

"Cum si ce sa ii spun copilului meu despre sexualitate?"

Probabil singura regula pe care este bine sa o respecti este aceea de a tine cont de particularitatile lui de varsta si de dezvoltare atunci cand deschizi acest subiect: cauta sa intelegi modul lui de a gandi, care ii sunt curiozitatile si intrebarile la care si-ar dori sa afle raspunsul.



Deoarece cu totii avem pareri si atitudini diferite fata de sexualitate, felul in care vei aborda educatia sexuala a copilului tau (ce, cum si cand ii vei spune) va depinde in mod esential de valorile, convingerile si opiniile tale.

Nu uita ca poti apela la diferite brosuri, carti, flyere, cabinete de consiliere, care iti pot usura aceasta sarcina.



I.1. Ce intrebari au copiii la aceasta varsta



Printre cele mai dificile intrebari ale copiilor se numara si cea la care parintii dau de multe ori raspunsuri surprinzatoare: “De unde vin copiii?”. Aceasta intrebare este urmata de obicei de un tir de alte intrebari, in functie de raspunsul pe care il dai.

Printre curiozitatile celor mici se numara si cele legate de diferenta anatomica dintre baieti si fete, despre diversele cuvinte cu conotatie sexuala sau despre imaginile pe care le vad, inevitabil, la televizor sau in presa.

Curiozitatea copiilor in legatura cu acest subiect este normala, iar tratarea acestuia cu naturalete este cel mai important aspect al educatiei sexuale.



I.2. Cum vorbesti copilului prescolar despre sex

I.2.1. Cand este momentul potrivit pentru a aborda acest subiect?

- Educatia sexuala incepe atunci cand copilul isi manifesta curiozitatea legata de acest domeniu. Cand te va intreba de locul din care vin copiii, fii sigur/a ca ii intereseaza mai mult locatia decat procesul de procreere. La aceasta varsta, copiii nu sunt pregatiti sa afle amanunte concrete despre sexualitate.

- Atitudinea sanatoasa in privinta sexului incepe de la sentimentele si de la modul de raportare al copilului la propriul sau corp. La aceasta varsta, il poti invata despre partile anatomice ale corpului. Chiar si copiii foarte mici pot invata care sunt atingerile nepotrivite, pentru a sti cand anume sa-si ridice semne de intrebare privind statutul lor de potentiala victima a unui abuz.

I.2.2. Cum abordezi educatia sexuala la aceasta varsta?

- In acesta perioada, copilul nu are intrebari profunde, curiozitatea lui fiind doar superficiala.

- Este important sa porti discutii generale inca de la acesta varsta si sa ii formezi copilului tau atitudini initiale pozitive despre sex, care sa atenueze informatiile eronate sau inadecvate pe care le va afla mai tarziu,in presa sau anturaj.

Trimite ghidul si altor parinti



- De aceea, atunci cand ii explici cum apar copiii pe lume, este bine sa pui accentul pe iubirea dintre oameni, care da nastere copiilor. Nu este necesar sa intri in foarte multe detalii la aceasta varsta.

- Considera intrebarile pe care le pun copiii referitoare la sexualitate la fel ca cele in care intreaba de ce este iarba verde, de ce ploua, de ce vine noaptea si apoi ziua. Raspunde-i si la intrebarile despre sexualitate in acelasi mod: degajat si dornic/a sa-i satifaci curiozitatea.

  Daca vei reactiona diferit, va avea sentimentul ca tu consideri aceste lucruri tabu si nesanatoase, dar totusi fascinante. Poti aborda in aceasta perioada teme precum:
  - dezvoltarea fizica a propriului corp
  - devotament in familie, loialitate, iubire, respect
  - incantare si admiratie fata de natura si lumea fizica.

Trimite ghidul si altor parinti 

I.2.3. Cum ii explici:

1. Diferentele anatomice dintre fete si baieti

Gabriela, parinte:
« Acum catva timp am cumparat o colectie despre corpul uman de la chioscurile de ziare.
Pe langa reviste, au avut si corpul omenesc sub forma de puzle.
Au facut din plastic si copilul gata de nastere, in uter.
Am cumparat in fiecare saptamana acele reviste pana am completat colectia. Nu a fost ieftina deloc. Am renuntat la alte mici placeri pentru a avea in casa reprezentarea organelor din corpul omenesc. Le-am asamblat si am vizualizat fiecare revista impreuna.
Stie diferentele dintre femele si masculi. »

Desigur, multi copii urmaresc pe ascuns copiii de gen opus si observa diferentele anatomice dintre fetite si baieti. Pentru a-i explica mai multe despre acest subiect, apeleaza la dictionarele de anatomie, editate special pentru aceasta varsta si arata-i corpul uman, cu denumirile organelor, in general. Vorbeste-i despre sani, care au un rol important: de a hrani bebelusul ca sa creasca. Arata-i, in atlas, organele genitale feminine si masculine, care sunt asemanatoare cu ce a vazut el/ea. Asta inseamna ca si copiii sunt la fel ca ceilalti oameni de pe acesta planeta. Aceasta explicatie ii va intari sentimentul de apartenenta la specia umana si ideea ca este un om in devenire.



Descoperirea diferentelor dintre baieti si fete este pusa in scena de jocul “de-a mama si de-a tata”, in care exerseaza rolul de parinte.

Ei vor oglindi fidel comportamentul membrilor familiei si modul cum este perceput acesta de catre copil. De aceea, in aceasta perioada este recomandata o relatie stransa de comunicare cu educatoarea.

Copiii vor demonstra in jocurile lor modul in care inteleg ei cum trebuie sa se poarte ca femeie si barbat, cu un comportament adecvat genului lor, lucru care se modelelaza pe tot parcursul vietii, predominant pana la maturizare. De aceea, ca mamica te poti astepta ca fiica ta aflata la varsta gradinitei, sa folosesca trusa de machiaj sau sa iti poarte pantofii cu toc.

2. Cum apar copiii pe lume? /“A venit barza.”

Gabriela, parinte:
“Acum cateva seri, ne pregatisem de culcare, dar fetita mea se tot foia:
- Uite, eu am venit pe lumea asta din burtica ta, tu ai venit din burtica lui mamaie, mamaie a venit din burtica Babei (o urmaream atenta, curioasa unde vrea sa ajunga, mamaie si baba traiesc), baba a venit si ea din burtica mamei ei, caci a avut si ea o mama, nu!?...

Trimite ghidul si altor parinti 

M-a pufnit rasul.
- Normal...
- Si te intreb: prima mama de unde a venit?Eu radeam deja in hohote cu ochii pe ceas. Trecuse de mult ora de culcare.
Am profitat ca avem Biblia pentru copii din care citim des, urmareste pe Discovery emisiuni despre animale si am vorbit scurt despre Adam si Eva, apoi despre asemanarea omului cu maimuta.
- Dar maimuta de unde a aparut, ca si ea e mama?!
- Auzi, dar tu la scoala ce-o sa mai inveti daca iti dau eu acum raspunsuri la toate intrebarile?
La culcare...
Credeti ca a lasat-o balta? Nuuuu. Acum "citeste" pozele din revistele cu animale..."

Este bine sa dai raspunsuri simple si clare, ca pentru orice alta categorie de intrebari. Nu e nevoie sa ascunzi aspectele normale ale vietii, ci doar sa le adaptezi nivelului sau de intelegere: "Copiii vin din interiorul mamelor. Ei cresc intr-un loc special, numit uter." va fi suficient pentru copilul tau prescolar.

Dupa aceste mici discutii, poti profita de curiozitatea lui pentru a-i atrage atentia asupra altor aspecte pe care el/ea le intelege si-i face placere sa le discute.

Daca intrebarile privind modul exact in care apar copiii persista, nu uita sa mentionezi in raspunsul tau ca nasterea unui copil este urmarea iubirii dintre doi oameni care isi doresc sa aiba o familie impreuna.

Trimite ghidul si altor parinti 

Cauta sa vezi, de fapt, ce doresc cu adevarat sa intrebe copiii. De exemplu, in cartea "Cum sa le vorbim copiilor despre sexualitate", Ed.Trei, 2010, Linda si Richard Eyre povestesc o situatie in care o mama cauta sa raspunda la intrebarea copilului ei "De unde vin eu?". Mama ii ofera o multime de amanunte pe care fiul ei nu le intelegea prea bine, cand de fapt el dorea sa afle doar unde au stat inainte de a se muta in acel oras.

Nu-i da copilului raspunsuri eronate, precum « bebelusii cresc in stomacul mamelor ». Este, bineinteles, o eroare anatomica grava care invata copilul gresit si creeaza idei fantastice in constiinta copiilor privitoare la alte aspecte ale sexualitatii. Vorbeste copilului despre uter, nu despre stomac.

Daca vede pe strada o femeie insarcinata si intreaba de ce are burta asa de mare, ii poti spune ca acolo creste un bebelus si tot asa a venit si el/ea pe lume. In cazul in care continua cu intrebarile despre cum a iesit de acolo, cum creste, ii puteti raspunde, in functie de varsta, ca parintii lui s-au iubit, ca au dorit mult un copil, care va creste o perioada in burta mamei. Cand e suficient de mare, va fi scos din uter de catre doctor. Bebelusul mic va fi ingrijit cu dragoste de catre toata familia.

Pentru a-l invata pe copil sa fie deschis, sa comunice, evita expresia traditionala: "Vei invata cand vei creste mare.", care are darul de a inhiba si de a-i trezi curiozitatea pentru ceea ce nu-i pregatit sa afle.

Trimite ghidul si altor parinti 

Daca doresti ca mai tarziu, in adolescenta, copilul tau sa poata discuta cu tine orice aspecte, este bine sa ii incurajezi intrebarile inca de la aceasta varsta.

3. Ce inseamna "a face sex"?

Prescolarii nu sunt pregatiti sa afle amanunte despre sexualitate. Atunci cand pun o astfel de intrebare, o fac deoarece nu inteleg propozitia, extrasa dintr-un context. De aceea, ca parinte, intereseaza-te de unde a aflat despre acest lucru si explica-i contextul. In general, limiteaza-te la a-i spune ca a face sex este felul in care sotul si sotia, partenerii de viata, isi manifesta dragostea unul fata de celalalt. Vorbeste-i si despre respectul, angajamentul pe care si-l iau cei doi, implicandu-se in aceasta relatie. Nu este nevoie sa dezvolti mai mult la aceasta varsta deoarece copilul nu este inca pregatit sa inteleaga lucruri mai profunde. Discutia poate fi usor deturnata spre alte subiecte cu un nivel de utilitate mai ridicat pentru aceasta varsta.

4. "Cum a ajuns copilul in burta mamei?"

Daca i-ai vorbit despre cum creste copilul in "burta mamei", este posibil sa iti adreseze si aceasta intrebare.

Trimite ghidul si altor parinti 

In librarii sunt numeroase carti de anatomia corpului uman, care explica pe intelesul copiilor functiile diferitelor organe. Ii poti arata copilului tau cum se dezvolta un embrion folosind suportul vizual prezentat de atlase: imagini, planse. Mai multe detalii despre cum a junge embrionul in burtica mamei, cel mai probabil ar fi prea mult pentru prescolari.

Ca parinte, poti sa delimitezi discutia astfel incat sa aiba cunostinte generale despre evolutia lumii, despre ceea ce se vede (de exemplu, daca vede femeile gravide). Investigheaza contextul care i-a trezit copilului atatea intrebari si raspunde-i astfel incat sa afle ceea ce isi doreste, dar si ceea ce crezi tu ca ar fi important pentru el sa stie: despre respect si informare despre corpul uman, devotament in familie, loialitate, iubire, respect intre membrii familiei.

5. “Imi puteti arata cum se fac copiii? Pot sa vad cum se fac copiii?”

La o asemenea intrebare ii poti explica faptul ca “a face sex sau a face dragoste” este un lucru privat al lumii adultilor care se iubesc si se respecta unul pe celalalt.

6. Care sunt partile corpului care trebuie sa ramana intime: nu pot fi atinse de straini sau nu este bine sa fie aratate in public



Observa impreuna cu copilul, in locurile publice sau in familie, modul cum se comporta oamenii, cum se ating, cum se imbraca, cum se poarta ori se imbratiseaza. Ai putea sa-i spui si cateva din obiceiurile altor tari privind aceste gesturi de afectiune. Spre exemplu, rusii se saruta pe obraz de trei ori, in timp ce japonezii evita atingerile de orice fel atunci cand e vorba de interactiunile sociale.

La plaja sau la inot, unele parti raman acoperite deoarece sunt parti private ale fiecarei persoane. Acestea nu se arata in public si nici nu trebuie atinse de persoane straine. Studiaza impreuna cu copilul tau comportamentul celor din jur, puncteaza regulile societatii si relatiile dintre oameni si astfel copilul tau va invata ce este bine sa faca si ce nu. In ceea ce priveste imaginile pe care le vede la televizor... desi nu sunt adecvate varstei sale, explica-i din prisma celor discutate pana acum.

7. Cum ii vorbesti despre incest?

Unul dintre subiectele care nu trebuie sa lipseasca din educatia sexuala a copiilor este incestul. Este recomandat ca, o data cu prima discutie despre “De unde vin copiii?”, sa ii vorbesti copilului si despre faptul ca doar persoanele care nu sunt inrudite se pot casatori si pot avea copii. Cu toate acestea, va invata mai tarziu ca in unele tari au avut loc casatorii de consangvinitate. Insa aceste lucruri au fost permise mai demult, in timp ce, in zilele noastre, legea nu permite casatoria intre rude de sange.

Trimite ghidul si altor parinti 

I.3. Cum reactionezi in situatii dificile

1.3.1. Intrebarile copilului puse in contexte nepotrivite

Copilul este foarte curios la acesta varsta, predominand intrebarile cauzale de tipul “De ce?”. Curiozitatii i se adauga spontaneitatea si impulsivitatea, asa ca nu te mira daca cel mic iti adreseaza o intrebare surprinzatoare in timp ce astepti la coada la supermarket sau de fata cu musafirii. Reactia ta in aceste situatii este esentiala. Raspunde-i calm ca ii vei explica mai tarziu, cand veti avea mai mult timp si liniste. Nu uita sa revii asupra intrebarii copilului atunci cand conditiile iti permit.

Daca initial copilul nu se cenzureaza in formularea intrebarilor, chiar si a celor mai indiscrete (“Tanti de ce are nasul atat de mare?”), ulterior, sub influenta educatiei devine mai cenzurat. De aceea, este important sa ai rabdare cu intrebarile nepotrivite ale copilului tau. Atrage-i atentia in context social, cere scuze persoanei spre care a fost indreptata o replica necenzurata, alaturi de un zambet nevinovat. Cu siguranta va intelege, mai ales daca a trecut si ea prin experiente similare cu proprii copii.

1.3.2. Jocul cu organele sexuale la copiii mici

Copilul descopera identitatea sexuala si placerea produsa de atingerea zonelor intime.

Trimite ghidul si altor parinti 

La unii, autostimularea genitala poate creste in momentele de suparare sau oboseala. Nu este cazul sa intri in panica. Este un fenomen normal.

Asa cum in jurul varstei de trei luni, copilul isi descopera degetele, se joaca cu urechile, tot asa trebuie sa-si descopere si sa-si studieze organele sexuale. Acum copilul descopera ca aceste zone sunt privilegiate si poate simti placere mangaindu-le. Nu este cazul sa iti faci probleme, chiar daca, ajuns la varsta gradinitei, inca se joaca cu organul sexual sub patura. Oricum va renunta de acest obicei si fara “educatie”.

Jocul cu organul sexual la prescolari, nu trebuie confundat cu masturbarea. Masturbarea este mimarea actului sexual si apare in adolescenta.

Daca nu reusesti sa ai o atitudine destul de relaxata pentru a-l lasa in pace, atunci propune-i calm o activitate care sa-l intereseze pentru a-i distrage atentia.

Daca surprinzi un grup de copii investigandu-se, nu intra in panica, nu-i certa sau pedepsi, ci explica-le calm ca si-au satisfacut curiozitatea de a vedea cum sunt construiti. Aceasta poate fi ocazia sa vorbiti despre igiena corporala, despre microbii care se pot imprastia cu ajutorul mainii, despre comportamentul adecvat pentru mediul public, despre regulile societatii cu privire la atingerile si limbajul privind zonele intime.



Totusi, in unele cazuri, atingerea frecventa a organelor sexuale, joaca cu ele, poate semnala existenta la copil a unei stari anxioase, privare de atentia parintilor sau chiar molestare sexuala.

Poti lua in considerare interventia unui specialist psiholog daca observi ca cel mic se retrage intr-un colt sa se joace cu organul sexual, in loc sa se alature prietenilor.

I.3.3. Discutiile sau cuvintele avand conotatii sexuale pe care le aude copilul tau

Explica-i faptul ca uneori oamenii aleg sa foloseasca anumite cuvinte care nu exprima intotdeauna respectul fata de acest subiect. Spune-i ca nu este frumos sa le repete si apoi orienteaza-i atentia spre altceva. Atentia sa va fi usor de distras.

Daca insista, descopera, prin intrebari succesive, sursa de informare, cat si ce anume a aflat. Poate fi vorba doar de un cuvant sau de o expresie pe care nu o intelege. Orice ar fi, explica-i doar sensul acestuia, cat mai simplu.

I.3.4. Replica " Ma voi casatori cu mama/ cu tata cand voi creste mare"

Este o replica frecvent intalnita in randul celor mici. Este recomandabil sa nu reactionezi exagerat, ci doar sa ii explici simplu ca atunci cand va creste mare, va avea cu siguranta alte preferinte si va dori sa se casatoreasca cu o alta persoana, apropiata varstei sale, cu care va intemeia o familie.



II. PRIMAR

II.1. Ce intrebari au copiii la aceasta varsta

Valentina, parinte si cadru didactic:
“Ca mamica, dar si ca invatatoare, intotdeauna am oferit propriului copil, dar si elevilor mei raspunsuri simple, pe intelesul lor, fara "povesti de pacalit copiii". Hotararea aceasta am luat-o in al doilea an de activitate in invatamant (1989), cand o eleva mi-a raspuns asa la intrebarea "Care este importanta berzei pentru noi?": "Barza ii aduce pe copiii mici la tatici si la mamici". De atunci, in fiecare an abordez diverse activitati pe tema educatiei sexuale, in functie de particularitatile de varsta ale copiilor. ”

Daca la varsta prescolara copiii au curiozitati superficiale, desi insistente, la varsta primara, copiii incep sa inteleaga la un alt nivel aspectele sexualitatii umane.

Trimite ghidul si altor parinti 

Pot aparea intrebari precum: “De ce nu am voie sa ma uit la acest film?”, “De ce fac oamenii sex?” sau “Ce inseamna homosexual?”

Printre cele mai importante subiecte pe care este bine sa le abordezi se numara: pubertatea, ce presupune dezvoltarea sexuala, cum sa evite abuzul sexual si de ce relatiile sexuale presupun responsabilitatea.

II.2. Cum abordezi educatia sexuala la aceasta varsta

Valentina, parinte si cadru didactic:
“Nu mi-a fost greu nici cu propriul meu copil, care acum are 7 ani, iar curiozitatile despre cum se fac copiii, cum se nasc, de ce baietii sunt diferiti de fete, pentru ce sunt absorbantele si multe altele au aparut cam acum trei ani. Un raspuns fara echivoc la asfel de intrebari, pe un ton obisnuit, ajuta mult copilul sa-si lamureasca unele nedumeriri normale.”

1. “Ce inseamna homosexualitatea?”

Este posibil ca la un moment dat, copilul sa te intrebe ce inseamna cuvantul “homosexual” sau “lesbiana”. Ii poti raspunde simplu ca majoritatea oamenilor sunt atrasi si se indragostesc de persoane de sex opus. Astfel, baietii se casatoresc cu fetele, fac copii si intemeiaza familii. Ei formeaza cuplurile “heterosexuale”.

Trimite ghidul si altor parinti 

Unii oameni insa sunt atrasi de persoane de acelasi sex. Barbatii care se simt atrasi de barbati se numesc homosexuali sau gay. Femeile care se simt atrase de femei se numesc lesbiene.

La fel ca si heterosexualii, si persoanele homosexuale pot intemeia familii si pot deveni parinti, iar mariajele gay sunt legalizate in unele tari, ca si adoptia copiilor de catre gay si lesbiene.

Poti adauga faptul ca nu se cunoaste cauza exacta care sta la baza homosexualitatii, iar faptul ca un om este sau nu homosexual nu reprezinta un criteriu de judecata a lui.

2. Cum ii vorbesti despre conceptie, sarcina si nastere

La aceasta varsta, copilul poate intelege mai exact detaliile fiziologice care stau la baza nasterii unui copil. De aceea, in jurul varstei de 8-9 ani, poti apela la materiale pentru copii care explica modalitatea in care acestia apar pe lume. Nu evita folosirea termenilor corecti, exacti din punct de vedere anatomic.

Este benefic sa abordezi aceasta chestiune in mod pozitiv, sa evidentiezi faptul ca este ceva normal, dar in acelasi timp special. Nu uita sa mentionezi ca “a face sex” sau “a face dragoste” este o forma de manifestare a iubirii dintre doi oameni.

Trimite ghidul si altor parinti 

Spune-i copilului tau ca doar oamenii mari, barbatii si femeile au corpul pregatit pentru a avea copii. In acelasi timp, este un proces care implica responsabilitate. Urmarile pot fi destul de neplacute, cum ar fi nasterea unui copil si ingrijirea lui, doua aspecte pentru care inca nu esti suficient de pregatit atunci cand ai o varsta mica. De aceea, a face sex ramane ceva rezervat adultilor.

Dupa ce copilul intelege modalitatea fiziologica prin care se nasc copiii, este important sa ii vorbesti si despre modificarile care vor aparea in perioada pubertatii si care il vor pregati sa devina, mai tarziu, parinte la randul lui.

3. Ce inseamna abuzul sexual

A-l atentiona pe copil cu privire la pericolul de a cadea victima unor agresori sexuali este esential. Explica-i faptul ca exista persoane care obisnuiesc sa abordeze copiii si sa ii atinga intr-un mod nepotrivit.

Cum procedeaza asemenea persoane? Abordeaza copilul sub diverse pretexte (sa le ofere o bomboana, sa caute impreuna catelul pierdut sau sa le arate un loc special); pretind ca sunt prieteni de-ai parintilor; le cer copiilor sa nu spuna nimanui ce s-a intamplat.



Invata-l pe copil cum sa reactioneze in asemenea situatii: sa se indeparteze de persoana respectiva, sa se adreseze parintilor sau unui alt adult ori de cate ori simte ca ceva este in neregula si chiar sa tipe dupa ajutor, mai ales daca se afla intr-un context social (pe strada, in apropierea blocurilor etc.). Atentioneaza-l sa evite locurile pustii si zonele in care ar putea sa cada prada abuzului.

Este important ca toate aceste informatii sa fie oferite pe un ton calm si sa il asiguri pe copil ca asemenea persoane sunt rare, dar ca aceasta discutie a fost necesara pentru siguranta lui.

Cand ii vorbesti despre acest lucru copilului, este bine sa il intrebi daca acest lucru i s-a intamplat vreodata.

4. Nuditatea si intimitatea

In epoca victoriana, parintii nici macar nu-si imaginau sa le permita copiilor sa ii vada vreodata dezbracati sau in tinuta lejera. Usile bailor erau inchise cu cheia. In zilele noastre, miscarea inversa pare a fi atins extrema, iar uneori parintii se arata goi in fata copiilor pana la varsta de zece ani si chiar mai tarziu.

Trimite ghidul si altor parinti 

Care este cea mai buna atitudine?
De la varsta de 3 ani, pana la 7-8 ani, copiii manifesta pudoare si vinovatie evidente din punct de vedere fizic prin eritem de pudoare (inrosirea fetei). De asemenea, privirea e lasata in jos si apare si un joc al degetelor. Ca parinte, ar fi indicat sa incurajezi aceasta atitudine. In acest mod ii respecti dreptul la intimitate. Arata-i prin comportamentul tau ca si tu ai intimitatea ta. De exemplu, evita sa fii cu copilul la baie, cand iti faci toaleta. In general, copiii reactioneaza atunci cand au nevoie de intimitate. Fiind atent la semnalele si reactiile sale, iti vei da seama cand nevoia sa de intimitate se dezvolta si proximitatea cu parintii nu mai este dorita. Isi vor inchide usa la baie sau vor reactiona atunci cand vad lenjeria intima a mamei, de exemplu.

5. Cum ii explici cuvintele urate

Este destul de probabil ca fiul sau fiica ta sa auda sau sa preia din jur cuvinte vulgare care denumesc actul sexual sau organele sexuale. Pentru a-l ajuta sa inteleaga ca nu este benefic sa le foloseasca, il poti preveni in legatura cu ele. Spune-i ca unii oameni nu trateaza subiectul “sex” cu seriozitate si nu isi dau seama ca este ceva special, asa ca folosesc cuvinte care nu exprima respect sau gasesc amuzante glumele cu acest subiect.

Explica-i faptul ca pentru a intelege cu adevarat ce inseamna a face sex sau a face dragoste, trebuie sa tratezi acest subiect cu seriozitate si sa ii acorzi importanta.

Trimite ghidul si altor parinti 

Relatiile sexuale dintre oameni sunt modalitati de exprimare a sentimentelor de iubire, ii apropie unul de celalalt si de aceea, reprezinta unul dintre cele mai speciale lucruri din viata unui om.

Asemenea explicatii stau la baza formarii unei atitudini sanatoase si responsabile fata de relatiile sexuale, care poate preveni o multime de probleme in perioada adolescentei.

6. Ce inseamna violul?

Daca deja i-ai vorbit despre "a face dragoste " sau "a face sex" , ii poti spune ca violul presupune ca o persoana sa foloseasca forta pentru a obliga o alta persoana sa faca sex cu ea. Explica-i faptul ca este unul dintre cele mai rele lucruri pe care le pot face oamenii, pentru ca transforma modalitatea de a exprima iubirea intr-o modalitate de a produce suferinta. Daca inca nu ai avut aceasta discutie cu el, este bine sa incepi prin a-i explica ce inseamna exact a face sex si abia apoi ce inseamna "viol".

7. Ce inseamna SIDA?

Explica-i faptul ca SIDA este una dintre bolile care se transmit prin intretinerea de relatii sexuale. Este cea mai grava boala care se transmite astfel, intrucat in timp, duce la moartea persoanei respective.

Trimite ghidul si altor parinti 

8. Metode de contraceptie

Alte intrebari ale copilului ar putea sa vizeze “Ce inseamna metode de contraceptie (sau “prezervativ” etc)? Daca ati avut discutia despre cum apar copiii pe lume, profita de ocazie si spune-i ca uneori, oamenii nu doresc sa aiba un copil, dar doresc sa isi poata manifesta iubirea facand sex. De aceea, pentru a nu avea un copil, folosesc diverse metode de contraceptie. I le poti explica pe scurt pe cele mai cunoscute: prezervativul, pilula etc.

II.2.1. Pentru scolarii mari: Cum ii vorbesti despre modificarile care apar la pubertate

Daniela, parinte si cadru didactic:
“Pentru inceputul acestui subiect am deschis discutia despre menstruatie, fiica mea avand 9 ani si jumatate. Din experienta personala stiu fete care au avut primul ciclu la varsta de 10 ani, de aceea mi s-a parut potrivit sa duc aceasta discutie cu fiica mea din timp, pentru a nu fi la fel de speriata de aceasta etapa a vietii la fel cum am fost eu, nepregatita de nimeni din jurul meu. Sunt invatatoare si la fiecare serie de elevi, pe parcursul clasei a IV-a, cu acordul parintilor si cu sprijinul unui cadru medical, facem o introducere in "tainele" menstruatiei. Sa stiti ca de cele mai multe ori mamele erau mai mult decat bucuroase ca li se lua o sarcina de pe umeri, motivand ca ele nu ar fi stiut cum sa deschida acest subiect cu copiii lor. E adevarat ca nu e usor sa explici aceste subiecte unui copil, dar este ***absolut necesar****!”*



1. Cand e momentul sa deschizi subiectul?

Nu incerca sa fortezi nota. Cel mai bine este sa lasi lucrurile sa vina de la sine si sa iti incurajezi fiul sau fiica atunci cand iti pune vreo intrebare.

Este important pentru copil sa afle despre schimbarile care se produc in timpul pubertatii inainte sa le simta pe pielea lui/ei. Unora dintre fete incep sa li se dezvolte sanii de pe la varsta de 9 ani, altora mai tarziu. Apoi, primul ciclu menstrual apare la aproximativ doi ani mai tarziu. Baietii incep sa se dezvolte mai tarziu din punct de vedere fizic.

Daca le arati ca esti bine informat/a si oricand dispus/a sa le raspunzi la intrebari, ii poti linisti in privinta schimbarilor prin care trec sau prin care vor trece. Priveste aceasta discutie ca pe una deschisa, amicala, si nu ca pe ceva extrem de formal si serios.

Daca vrei o sugestie despre cum sa introduci o astfel de abordare, i-ai putea spune despre cum si pe tine la varsta lui/ei te preocupau o multime de intrebari pe care nu stiai daca sa le adresezi cuiva sau nu.

Trimite ghidul si altor parinti 

Asigura-ti copilul ca toate acestea sunt lucruri pefect normale, ca reprezinta o etapa pozitiva in evolutia lui si ca fiecare se dezvolta in ritmul lui.

Atat baietii, cat si fetele ar trebui sa stie si prin ce schimbari trec semenii lor de sex opus la aceeasi varsta, la fel cum ar trebui sa li se spuna si ce se intampla cu corpul lor.

2. Cine ar trebui sa deschida subiectul?

Nu este o regula ca tatal sa ii vorbeasca despre pubertate fiului si mama sa vorbeasca fiicei. Este bine sa fiti amandoi informati despre schimbarile pe care le sufera fetele si baietii, astfel incat sa fiti gata sa raspundeti la intrebarile acestora. Astfel, copilul, fie el baiat sau fata, va putea alege cui sa se adreseze cand are un dubiu. In plus, tatal poate raspunde intrebarilor pe care le au fetele despre baieti mai bine decat mama. Si invers.

3. Ce se intampla la pubertate?

Daniela, parinte:
"Cand fata mea m-a intrebat: ***«Cum imi pot da seama daca secretiile mele sunt normale? Trebuie sa merg la medic?»****, i-am raspuns ca daca secretia nu este urat mirositoare, de o culoare galben-verzuie sau nu este insotita de dureri ascutite ori febra, atunci este in regula. La medic se poate merge in orice moment pentru sfaturi sau informatii detaliate, nu doar atunci cand avem o problema de sanatate, iar dupa inceperea menstruatiei, se face un control cel putin o data pe an."*



Pubertatea cu toate schimbarile fizice si emotionale poate fi o etapa confuza si chiar infricosatoare pentru fiul sau fiica ta.

Pubertatea ar fi cu mult mai usoara pentru toata lumea daca ar incepe si s-ar sfarsi in acelasi timp si ar afecta pe toata lumea in acelasi fel. Faptul ca fiecare organism este diferit si ca fiecare om se dezvolta in ritmul lui ii sperie de multe ori pe copii si pe adolescenti. Vor avea nevoie sa fie asigurati ca totul este absolut normal si ca ar trebui sa fie mandri de corpul lor. Este foarte important sa tinem seama de temerile lor si sa le vorbim, dar este bine ca lucrurile care ii preocupa pe baieti si pe fete la pubertate sa fie prezentate intr-o lumina favorabila.
In timpul pubertatii, copilul tau s-ar putea sa fie capricios sau incapatanat ori s-ar putea comporta intr-un fel care nu il caracterizeaza. Este o etapa fireasca din cunoasterea propriei persoane si din procesul de maturizare. In mod inevitabil, vor exista conflicte sau neintelegeri.

Este posibil sa aiba o atitudine opozanta fata de tine sau fata de vechile preferinte si interese atunci cand descopera altele noi. Sentimentele si prieteniile cu persoane de ambele sexe vor fi din ce in ce mai importante pentru el/ea. Copilul tau ar putea crede ca nu il intelegi, isi va dori sa petreaca cat mai mult timp singur si prin urmare, iti va interzice accesul pe “teritoriul lui”. Nu este cazul sa te ingrijorezi, este o caracteristica normala a acestei perioade.



In plus, este bine pentru copilul tau sa-si descopere identitatea si sa invete sa fie independent.

Nu uita ca este totusi o perioada in care are nevoie de tine. Are nevoie sa simta interesul tau pentru ceea ce i se intampla si sa te simta aproape.

4. Discuta despre toate amanuntele...

Daniela, parinte:
"Fiica mea m-a intrebat: ***«Cum sa ma feresc de infectii?»*** *(Eu i-am spus fiicei mele sa fie intotdeauna atenta, pentru ca un loc prin care curge sangele este un loc prin care pot intra microbi). Mare atentie la folosirea hartiei igienice, miscarea de stergere trebuie sa fie din fata in spate, niciodata invers. Zona intima trebuie lasata sa respire, iar lenjeria sa fie pe cat posibil din bumbac. Este indicat dusul zilnic, dimineata si seara."*

Pubertatea este un moment bun pentru stabilirea unui model de comunicare intre tine si copilul tau. Fii prietenos; spune-i ca tu ai trecut prin toate astea si ca esti oricand dispus sa ii impartasesti din experienta ta. Incearca sa iti amintesti care iti erau nelinistile tale din adolescenta, lucrurile despre care discutai cu prietenii sau cu prietenele si intrebarile pe care te jenai sa le pui.



Cea mai mare neliniste pe care o au copiii traversand aceasta etapa este daca ceea ce li se intampla este normal sau nu. Daca ii explici copilului tau la ce schimbari sa se astepte inainte ca ele sa se intample, cu siguranta se va simti mult mai stapan pe situatie si mai relaxat.

Multe scoli au programe proprii de sanatate si de educatie sexuala cuprinse de disciplinele optionale sau activitatile extrascolare. Incearca sa afli de la fiul tau sau fiica ta cand si cum sunt acoperite aceste teme de programa scolara. In acest fel, esti informat si in privinta cunostintelor care ii sunt transmise la scoala.

5. Cand incep... toate aceste modificari?

Pubertatea incepe atunci cand glanda pituitara, situata sub creier, incepe sa secrete hormoni. Acesti hormoni influenteaza producerea de estrogen (la fete) si de testosteron (la baieti). Acesti hormoni sunt responsabili si de multele schimbari care au loc in timpul pubertatii. Pubertatea incepe de obicei intre 10 si 16 ani pentru fete si intre 10 si 17 ani pentru baieti. Pubertatea dureaza in general cativa ani si se considera incheiata cand organele de reproducere au ajuns la maturitate.

Ai putea sa mergi cu fiica ta la doctor daca nu a suferit nici o schimbare pana la 14 ani sau daca sanii si parul pubian au inceput sa ii creasca si nu a avut menstruatia pana la varsta de 16 ani.



Ai putea de asemenea sa-ti duci fiul la doctor daca nu a suferit nici o schimbare specifica pubertatii pana la 16 ani sau daca penisul si parul pubian au inceput sa ii creasca, fara sa fi avut vreo erectie sau ejaculare pana la varsta de 16 ani.

II.2.2. Ce ii spui despre pubertate

1. Ce ii spui unui baiat

Si baietii au nevoie de sfaturi si informatii in legatura cu schimbarile prin care vor trece la varsta pubertatii. Este probabil ca ei sa se simta deprimati, nelinistiti sau curiosi sa afle daca alti baieti trec prin aceleasi schimbari. De aceea, este recomandabil sa ii spui dinainte copilului tau care vor fi schimbarile prin care va trece.

Si baietii isi fac probleme in legatura cu infatisarea lor. Se ingrijoreaza de pilda, daca sunt mai scunzi decat prietenii lor sau daca sunt prea inalti si prea slabi.

Aparitia cosurilor reprezinta cu adevarat o problema la varsta pubertatii pentru ambele sexe. Aceste “semne”ale maturizarii pot provoca modificari destul de mari in comportamentul si imaginea de sine a copilului. Atat fetele, cat si baieti pot ajunge sa se retraga social sau sa evite a mai purta parul intr-un anumit fel (in special fetele incearca sa-si acopere fata cu parul). O alegere neinspirata la care multe fete recurg este utilizarea de fond de ten pentru a acoperi suprafetele iritate sau inflamate.



Fara un consult si o vizita la un medic specialist pentru rezolvarea acestor probleme se ajunge ca mai tarziu, in dezvoltare, fetele sa aiba dificultati cu regenerarea tenului distrus din cauza unor creme sau lotiuni inadecvat utilizate.

In perioada pubertatii, organele reproductive masculine (penisul si testicolele) cresc in dimensiune, iar testicolele incep sa produca spermatozoizi - celula reproducatoare masculina. Discutarea unor aspecte anatomice masculine ii va ajuta sa inteleaga functionarea fiziologica a aparatului genital si a aparatului urinar masculine.

Asigura-l pe fiul tau ca erectiile spontane sunt normale in perioada pubertatii. Erectia are loc in cazul unor dilatari bruste a vaselor inguste de sange din penis, ducand astfel la marirea, intarirea si ridicarea penisului. Erectiile pot fi spontane, dar si in prezenta unor stimulari sexuale. Erectiile spontane nu sunt atat de evidente cum ar putea sa i se para fiului tau si, in orice caz, cu timpul vor disparea- cea mai buna metoda de a le face sa dispara este sa nu le bage in seama.

Transformarea organelor reproducatoare la baieti poate fi foarte evidenta, dar baietii vor observa mai ales cum umerii devin mai lati, iar corpul in general mai musculos. De asemenea, va incepe sa le creasca par pe piept si pe fata. O alta transformare importanta pentru baieti este si schimbarea vocii; poate fi mai joasa sau sa sune ”spart”.



Acest fenomen se produce din cauza faptului ca laringele sau marul lui Adam, care contine corzile vocale, creste. Din nou, daca vocea lui poate starni o reactie din partea celorlalti, este cazul sa ii explici ca acesta este un fenomen normal.

Mamica_1, utilizator SuntParinte.ro:
"Eu sunt mamica unui baietel de 8 ani si nu stiu ce sa-i raspund atunci cand ma intreaba la ce imi sunt folositoare absorbantele!"

O idee buna este sa ii impartasesti fiului tau din transformarile prin care trec fetele la pubertate; el ar putea sa iti puna o serie de intrebari in legatura cu acest subiect. Ii poti vorbi despre cea mai importanta schimbare adusa de pubertate in cazul fetelor: menstruatia. Ii poti explica faptul ca menstruatia este un fenomen fiziologic normal pentru toate fetele, si ca acesta are legatura cu aparitia unui copil. Ca acesta creste in uter, ii poti arata imagini cu aparatul reproducator feminin, si ca in lipsa embrionului, se elimina sange in fiecare luna. De aceea sunt necesare absorbantele.

2. Ce ii spui unei fete

Transformarea corpului

La fete, procesul de crestere din perioada pubertatii inseamna dezvoltarea soldurilor, sanilor si a tesutului adipos de pe coapse si fese.



Aminteste-i fiicei tale ca fiecare individ este diferit si ajut-o sa gandeasca pozitiv despre felul cum arata.

Modelele prezentate de media ar putea sa-i deruteze pe adolescenti si sa ii faca nefericiti in ceea ce priveste aspectul lor fizic. Acest fapt poate duce la anxietate, la sub-aprecierea de sine, dieta necontrolata sau, in cazuri extreme, la boli de nutritie (hipovitaminoze, dezechilibre ale organismului) si tulburari ale comportamentului alimentar (anorexie sau bulimie). Evita sa faci comentarii referitoare la forma si dimensiunile corpului ei sau ale altcuiva, fiindca fetele pot fi deosebit de sensibile si critice la adresa imaginii lor.

Cresterea sanilor. Fetele pot observa ca sanii lor se dezvolta inegal. Specifica faptul ca sanii in general sunt de marimi si forme diferite, iar ingrijorarea nu ar trebui sa existe daca ei nu sunt egal dezvoltati. Pana la finalul pubertatii, aceste procese vor duce la o normalizare in marime si greutate, desi nimeni nu are sanii perfect simetrici.

Daniela, parinte:
"Dupa ce am avut prima discutie despre menstruatie, am fost bombardata cu intrebari, mai mult sau mai putin serioase. Cele mai interesante mi s-au parut:
Din ce este compus lichidul menstrual? Este doar sange*? I-am explicat ca lichidul menstrual este sange curat si sanatos ca si sangele obisnuit, dar este amestecat cu secretie vaginala, de aceea arata diferit, culoarea acestuia putand varia de la deschis la inchis."*



Cand e bine sa discuti despre menstruatie?

Momentul ideal este atunci cand ea incepe sa puna intrebari. In general, pe la varsta de 8-9 ani va fi cu siguranta curioasa si s-ar putea sa si aiba unele semne de dezvoltare fizica. Lasa subiectul sa fie deschis in mod firesc, nu iti rezerva timp pentru un “discurs”.

Aparitia menstruatiei este schimbarea majora pe care o sufera fetele in perioada pubertatii. Este important sa ii sugerezi ideea ca menstruatia este semnul unui organism normal si sanatos, nu un motiv de ingrijorare.

Ai putea sa o intrebi daca i s-a vorbit la scoala despre menstruatie, daca a citit sau a auzit de la prietene despre ce e vorba. Astfel iti vei da seama daca a fost informata corect. Mentioneaza aspectele negative precum SPM (sindromul pre-menstrual) sau starea de disconfort, fara a insista prea mult pe ele. Nu toata lumea sufera de aceste neajunsuri, de aceea menstruatia nu ar trebui sa para infricosatoare. Pune accent pe faptul ca acest proces este un indice de sanatate pentru o femeie, in niciun caz, semn de boala. In final, nu incerca sa prelungesti discutia peste masura.

Incurajeaz-o sa puna intrebari atunci cand simte nevoia- astfel ii va fi mai usor sa asimileze informatia pe care i-o dai putin cate putin, respectand nevoia ei de cunoastere.



II.3. Cum reactionezi daca:

II.3.1. Copilul va surprinde in timpul actului sexual?

Incearca pe cat posibilul sa nu te afli in situatia de a fi surprins de catre copil in timpul unui act sexual cu partenerul tau de viata. In cazul in care acest lucru s-a intamplat totusi, incearca sa acoperi zonele de nuditate expuse, adopta o atitudine normala prin care ii ceri celui mic sa paraseasca camera doua minute pentru ca apoi sa discuti cu el. Fata in fata, poti sa-l intrebi ce anume a vazut, insa nu fi foarte insistenta. Sunt mici sansele ca intr-adevar sa fi vazut ceva si sa ofere semnificatii actului in sine. De obicei, daca surprinde actul sexual, acesta este asociat de catre copil, in mod inconstient, cu o violenta din partea tatalui. Ii puteti spune copilului ca actul sexual intre parinti este o forma de manifestare a dragostei dintre ei, si nu este ceva agresiv sau violent.

Pur si simplu vorbeste-i despre iubirea pe care o ai fata de partenerul tau de viata si ca ceea ce a vazut sunt semne prin care adultii isi manifesta dragostea unii fata de ceilalti.

II.3.1. Nu stii sa raspunzi la intrebarile copilului

Daca esti surprinsa de o intrebare la care nu stii ce sa raspunzi copilului tau, nu intra in panica. Spune-i pur si simplu ca nu stii raspunsul, dar ca il vei cauta si ii vei spune mai multe. Nu uita sa cauti intr-adevar informatiile pe care ti le-a cerut copilul si sa i le explici.

Trimite ghidul si altor parinti 

III.1. Ce probleme apar la aceasta varsta

La aceasta varsta, educatia sexuala nu se va mai referi doar la cunostinte teoretice. Incepand cu 12-14 ani, este foarte probabil ca fiul sau fiica ta sa aiba o prietena, respectiv un prieten.



Prima relatie cu o persoana de sex opus poate aduce curiozitatea fata de actul sexual. De aceea, este important ca pana la aceasta varsta sa ii arati copilului faptul ca relatiile sexuale implica o responsabilitate pe care si-o asuma persoanele adulte.

O alta problema frecventa la aceasta varsta este presiunea asupra fetelor de a incepe viata sexuala, mai ales daca acestea ies in oras cu un baiat de varsta mai mare.

De asemenea, la aceasta varsta, este recomandabil ca fiica ta sa stie ce presupune hartuirea sexuala si cum se poate apara impotriva ei.



III.2. Cum abordezi educatia sexuala la aceasta varsta

III.2.1. Cum ii vorbesti unui preadolescent despre sex

Subiectele legate de sex nu sunt lucruri izolate, interzise, ci sunt legate de toate celelalte subiecte intalnite de-a lungul zilei cotidiene: munca, efort fizic, delectare spirituala sau alte lucruri pe care le realizam.

Cauta ocazii de a purta discutii despre asta: cuvinte, expresii pe care le-a auzit, imagini vazute la TV, la calculator, in reviste etc. Autorii Linda si Richard Eyre (in cartea “Cum sa le vorbim copiilor despre sexualitate”, Ed.Trei, 2010), propun folosirea comparatiei: in aproape toate lucrurile exista o parte buna si o parte rea. De exemplu, focul incalzeste locuintele, apa, ajuta la prepararea hranei, etc.; dar poate sa si distruga cladiri, paduri, sa ucida oameni. La fel este si in relatia sexuala.

Arata-i ca un lucru utilizat gresit poate duce la consecinte dureroase, pe cand cel facut la timpul sau, conduce la experiente frumoase.

Invata-l ca persoanele care apreciaza omul cu adevarat, diferentiaza lucrurile bune de cele rele, folosind cuvinte potrivite.

Trimite ghidul si altor parinti 

Partile intime sau sexuale ale fetelor sau baietilor pot fi denumite prin cuvinte grosolane, devenind astfel replici de batjocura, glume, ce distrag atentia de la normalitatea naturii fiziologice individuale.

Explica-i ce inseamna cuvantul “pornografie”: utilizarea sexului in mod comercial. Chiar daca l-ai educat sa nu se uite la asemenea imagini, evitarea situatiilor in care poate vedea accidental astfel de materiale, este practic imposibila. Nu te speria: nu poti sa detii control asupra tuturor lucrurilor din jurul tau si asupra fluxului continuu de informatii la care e supus copilul tau. Poti sa-l ajuti sa inteleaga semnificatia acestor lucruri si sa-l inveti sa priveasca dincolo de imagini. De altfel, in cazul in care ii vei interzice strict sa se uite la asemenea materiale, ii vei trezi curiozitatea si mai mult.

III.2.2. Ce ii spui unui preadolescent

Discutati cele mai frecvente replici sau stereotipuri ale tinerilor, referitoare la comportamentul sexual:
« Toata lumea face sex. »
« Prietenii mei faceau sex si radeau de mine pentru ca eu nu faceam. »
Din partea unui baiat: Este «macho». « Dovedeste ca sunt barbat! »
Din partea unei fete: « Alin mi-a spus ca ma paraseste daca nu fac sex cu el, iar eu vreau sa ma iubeasca. »



« Imi place si nu face rau nimanui. »
« Este ceva natural, oameniii au nevoie de sex .»
« Este cool si o arata si la TV, si in muzica. »
« Pentru ca parintii mi-au spus sa nu fac. »
« Face parte din maturizare. »
« O iubesc si ea ma iubeste. »

Gasiti impreuna, pentru fiecare dintre aceste afirmatii, argumente pro si contra. Condu discutia in asa fel incat copilul sa inteleaga de ce aceste replici nu exprima de fapt motive reale si suficiente pentru a incepe sau nu viata sexuala.

De asemenea, este important sa il ajuti pe copil sa faca diferenta intre a iesi in oras cu prietenul tau/ prietena ta si a avea relatii sexuale cu el/ ea. La aceasta varsta, a avea un prieten inseamna a petrece timp impreuna cu o persoana de alt sex pe care o simpatizeaza. Relatiile sexuale implica un mai mare grad de responsabilitate, pe care niciun copil nu il are la aceasta varsta.

III.2.3. Cum ii explici ca relatiile sexuale reprezinta o alegere care implica responsabilitate

Incepand cu aceasta varsta, copiii stiu deja destule lucruri despre sexualitate si de aceea este bine, ca parinte, sa continui onest, deschis, rational, sa:



- sa ii explici ce transformari au loc in corpul lui,
- sa il inveti cum ar putea sa aiba pe viitor o atitudine matura si responsabila fata de comportamentele sexuale timpurii.
- sa ii prezinti actul sexual ca o uniune mentala, emotionala si spirituala pentru ca numai astfel relatia poate fi traita ca un act de onestitate.
- cel mai bun mesaj este ca abstinenta este cea mai buna protectie si o buna paza pentru o copilarie fericita.

In cazul in care unele filme infatiseaza sexul sau unele parti ale omului intr-un fel care nu dovedeste respect sau nu arata ca este un lucru special, discutia cu copilul se va centra pe ideea ca fiecare dintre noi avem un corp frumos, fiecare are ceva special. Daca nu ar fi asa, toti am putea arata aceste parti ale corpului. Totusi nu o facem deoarece este ceva intim, special, care trebuie sa se intample cu o persoana de care ne leaga o relatie de iubire. In acelasi context, poti face analogia cu faptul ca daca ar avea un secret special si l-ar spune tuturor sau l-ar scrie pe internet, nu ar mai fi un secret deosebit.

Relatia sexuala poate deveni periculoasa daca nu este controlata. Poate duce la conceperea unui copil, ii poate face pe oameni sa se simta folositi, abandonati sau violati, ii poate imbolnavi grav, daca nu se iau masurile de preventie recomandate.



Discuta cu copilul tau despre perioadele prin care trec oamenii, pana a ajunge sa-si intemeieze o familie, cu bucurii si obligatii: perioada copilariei se continua cu adolescenta. In adolescenta, va avea primii prieteni de sex opus, va petrece un timp mai indelungat cu acestia. De asemenea, va trebui sa faca fata primelor momente in care va fi nevoit sa spuna”Nu”. Pentru unii, viata adulta incepe cu viata studentiei, pentru altii, cu primele slujbe. Doar adultul are independenta sa realizeze cat mai multe lucruri, astfel incat sa aiba o stabilitate materiala si spirituala pentru a-si intemeia o familie si pentru a avea copii.

Si totusi, multi dintre adolescenti au relatii sexuale, fie din curiozitate, fie pentru ca au o relatie de cuplu stabila si de durata, fie pentru ca vor sa fie ca ceilalti. Este important sa vorbesti copilului despre luarea unei decizii in acest sens – a face sex este o decizie personala, atunci cand te simti pregatit, cu persoana pe care o consideri potrivita, in conditiile protejarii.

III.2.4. Ce inseamna hartuirea sexuala

Hartuirea sexuala reprezinta orice comportament de natura sexuala nedorit (verbal, non-verbal sau fizic) care lezeaza demnitatea umana sau care duce la crearea unui mediu degradant, de ostilitate, de umilire a persoanei.



Ii poti explica faptul ca daca se confrunta cu atitudini de hartuire sexuala (de exemplu, din partea unui profesor, sau a unei alte persoane cu autoritate) este necesar sa iti spuna despre acestea si sa nu aiba o atitudine pasiva. Informeaza-l ca hartuirea sexuala nu este un comportament normal si ca este chiar o infractiune ce se pedepseste, atunci cand se produce la serviciu, in cazul adultilor.

Multe din victime ajung sa se desconsidere si sa creada ca ele au facut ceva si ca merita ceea ce li s-a intamplat. Asigura-l de increderea pe care i-o porti, de disponibilitatea si deschiderea ta fata de acest subiect oricand si orice s-ar intampla.

III.2.5. Activitatea sexuala - inainte sau dupa casatorie?

Ca parinte, pentru a primi detasat activitatea hormonala care se intensifica in aceasta perioada, il poti ajuta pe copil sa inteleaga ca a avea ganduri despre sex este normal, dar ca pot fi canalizate si integrate intr-un context pozitiv, prin cele doua tipare de gandire:

- **canalizator**: orientarea stimularii sexuale spre viitor, spre vizionarea unei casatorii fericite si frumoase, spre sexul loial ("*Vad anumite lucruri si ma simt provocat, dar acest lucru ma face sa stiu ce emotionant va fi cand voi gasi persoana potrivita*")

Trimite ghidul si altor parinti



- **integrator:** gandurile despre sex sunt puse in mod constient in contextul mai larg al iubirii (“*Atunci cand voi gasi persoana pe care o voi iubi suficient de mult pentru a ma casatori cu ea, voi putea sa-mi arat dragostea in mai multe moduri, iar unul din ele va fi manifestarea sexuala*”.)

Inceperea relatiei sexuale in aceasta perioada ar inseamna maturizarea precoce. Ii poti demonstra acest lucru printr-un calcul simplu: daca ar raporta numarul anilor in care este copil (0-18), fata de numarul anilor in care este adult (18-88), ar vedea ca are foarte mult timp la dispozitie pentru a doua perioada. Acest lucru l-ar putea convinge sa mai ramana copil inca un timp.

III.2.6. Avortul

La aceasta varsta, fiica ta este pregatita sa inteleaga si alte efecte pe care le poate avea un avort. Vorbeste-i mai pe larg despre riscurile pe care le implica, precum si despre necesitatea de a folosi mijloace de protectie impotriva unei sarcini nedorite. Este bine sa ii vorbesti si fiului tau despre efectele unui avort, pentru a fi informat cu privire la toate consecintele sexului neprotejat. Consecintele unui avort sunt multiple, atat psihologice (sentimente de culpabilitate, teama, tristete, conflicte in cuplu), cat si fizice (riscuri pentru o noua sarcina, complicatii ale interventiei).



III.3. Cum reactionezi in situatii dificile

III.3.1. Iti surprinzi copilul pe site-uri sau cu reviste cu material pornografic

Sa ne inchipuim un scenariu: copilul tau ajunge din greseala pe un astfel de site si ramane fascinat! Va continua sa se intoarca la acele imagini daca mediul il determina sa faca asta, adica:

- se simte neglijat de familie, cere dragoste iar familia, ocupata, nu i-o ofera
- in jur este tensiune provenita de la neintelegeri in familie
- are intrebari puse anterior la care nu primeste raspuns, despre schimbarile suferite de corpul lui ori legate de momente “fierbinti” surprinse cu alta ocazie, care nu i-au fost explicate.

Cand copilul tau ajunge sa vada aceste lucruri, vorbeste-i despre schimbarile care au loc in corpul lui la aceasta varsta, daca inca nu ai facut asta. Povesteste-i despre dreptul la intimitate al fiecaruia si despre modul cum alege fiecare sa foloseasca acesta intimitate. De asemenea, nu uita sa-i mentionezi cateva informatii si despre ce inseamna prostitutia si traficul de fiinte umane, cum anume le cad victime alti copii si adolescenti.

Trimite ghidul si altor parinti 

Ajuta-l sa aiba incredere in tine, sa intrebe de cate ori este curios si explica-i faptul ca informatia oferita de cei dragi este mai buna, mai completa si poate fi explicata pe intelesul lor, decat cea primita din alte surse. Gaseste un exemplu, din viata zilnica, in care a inteles fragmentar un lucru despre care nu a intrebat, ci a aflat doar de la altii si fa-l sa constientizeze consecintele.

III.3.2. Iti surprinzi copilul folosind un limbaj cu conotatii sexuale vulgare

Discuta cu el/ea contextul in care a auzit acest limbaj si reactia celorlalti la un astfel de limbaj. De cele mai multe ori, copilul foloseste acest limbaj deoarece asa se discuta in anturajul lor si cei care-l folosesc mai des obtin unele "beneficii"(aprecierea celorlalti, atrag atentia colegilor dar si a adultilor, se simt intrati in lumea adultilor etc). Ajuta-l pe copil sa obtina aceste"beneficii" prin alte metode, mai adecvate varstei lui.

Atrage-i atentia asupra reactiei de dezgust pe care o provoaca celor care nu-l cunosc si ajuta-l sa vada consecintele unei astfel de etichete.

III.3.3. Fiica ta are un prieten (mult) mai mare ca varsta decat ea

Ca parinte, ce inseamna asta pentru tine? Ce temeri iti produce? Au aceleasi preocupari, acelasi grup de prieteni?



Observa ce a pierdut, din vechile interese, de cand iese in oras cu acest baiat, ce dezavantaje apar ca urmare a relatiei si arata-i-le, fara sa devii extrem de insistenta. Fii perseverenta, daca tu crezi ca relatia constituie un pericol pentru fiica ta.

De asemenea, este bine sa tii cont de faptul ca incercarea de a-i controla alegerile o poate indeparta si o poate face sa-si piarda increderea in tine. Pe de alta parte, siguranta fiicei tale este cea mai importanta. Asadar, asigura-te ca stii tot timpul unde iese in oras, la ce ora se intoarce si cu cine merge. Incearca sa il cunosti pe prietenul ei mai bine, pentru a afla pe cont propriu daca relatia ii este daunatoare sau nu.



IV. LICEAL

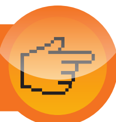
IV.1. Ce probleme sau intrebari apar

Adolescenta aduce cu sine probabil cele mai complicate probleme pentru parinti, dar si pentru copii, in aceasta sfera a educatiei copilului.



Inceperea vietii sexuale in perioada liceului este o situatie din ce in ce mai frecventa in prezent. Presiunea sociala, a grupului de prieteni sau a partenerului, dar si curiozitatea si dorinta adolescentului de a se “maturiza” reprezinta cativa dintre factorii care determina inceperea vietii sexuale.

De aceea, printre cele mai frecvente intrebari ale adolescentilor se numara: “Cand sa incep viata sexuala?”, “Cum stiu daca prietenul meu doar ma foloseste pentru sex?” “Daca nu o sa fac sex, o sa ma paraseasca.”, “Cum sa spun “nu” fara sa ranesc persoana iubita?”

Trimite ghidul si altor parinti 

O alta problema importanta care apare o data cu inceperea vietii sexuale este protejarea de o sarcina nedorita si impotriva bolilor cu transmitere sexuala.

IV.2. Cum abordezi acest subiect la adolescenta

Studiile arata ca o educatie sexuala corespunzatoare si o relatie parinte-copil bazata pe incredere previn inceperea vietii sexuale de timpuriu. Daca te simti inconfortabil cand ii vorbesti copilului tau despre sex, poti chiar sa ii spui acest lucru si sa mentionezi ca totusi iti doresti sa puteti aborda impreuna orice tip de subiect.

IV.2.1. Cum deschizi subiectul cu adolescentul tau?

Timpul a trecut, lucrurile s-au schimbat : adolescentul tau vrea sa faca singur alegerile, are secrete si parca este din ce in ce mai putin copilul tau (asa cum il stiai). Te asteapta prima iubire a copilului tau, primele experiente sexuale, pentru care probabil nu esti pregatit in totalitate.

Cum faci fata debutului vietii sexuale a copilului tau? Evita sa ii tii predici, rezuma-te la a pune intrebari si incurajeaza-i intrebarile fara sa le consideri puerile sau naive.



A face educatie sexuala inseamna a asculta intrebarile si comentariile copilului tau. Fiecare generatie are propriile sale valori si norme. Ascultand feedbackul copilului tau, vei sti cum sa-ti nuantezi discursul astfel incat sa fii sigura ca a fost corect inteles. Numai mamele vor putea sa descrie o femeie unui baiat, numai tatii vor fi cei care ii vor putea explica fetei ce gandesc barbatii. Poate este una dintre cele mai dificile discutii pe care le-ai purtat vreodata si asta nu din cauza lui, ci mai ales din cauza atitudinii tale fata de sex. Primul pas este sa accepti sexualitatea ca pe ceva pozitiv, iar adolescenta ca pe ceva firesc.

IV.2.2. Cand este momentul potrivit?

Parca o discutie despre sex devine din ce in ce mai dificila. Sunt atatea aspecte la care trebuie sa fii atent ca parinte, ca sa nu uitam ca trebuie sa fii "politic corect", sa nu iei heterosexualitatea drept o alegere subinteleasa a copilului tau. Cine stie, poate nu este, iar in cazul acesta, el se poate simti jignit sau indepartat de ceea ce se considera normalitate.

Preia initiativa! Daca ai un copil mai timid, incearca sa deschizi tu discutia. Sunt foarte multe oportunitati: scenele din filme, cuplurile de pe strada etc. Asteapta sa vezi cum reactioneaza copilul tau si incearca sa nu faci presiuni asupra lui.



Foloseste denumirea corecta a partilor corpului. Evita diminutivele si «parafrazarea» cu diferite apelative. Aceasta poate provoca o confuzie in perceptia copilului sau il pot complexa.

Nu trebuie sa uitam ca fetele si baietii au nevoie de instructiuni diferite. De exemplu, este de preferat sa le inveti pe fete sa spuna "Nu" atunci cand nu isi doresc un contact sexual. De cele mai multe ori, ele nu spun nimic sau se uita in alta parte, ceea ce nu este interpretat ca un "Nu" de catre baiatul care va continua avansurile. Pe baieti este de preferat sa ii inveti ce inseamna un consimtamant si ca a spune "Nu" chiar inseamna "Nu", indiferent de cat de departe s-a ajuns.

IV.2.3. Cum ii vorbesti despre prima experienta sexuala?

Odata cu maturizarea biologica sau pubertatea, baietii si fetele dezvolta caracteristici sexuale primare si secundare, receptivitatea sexuala si capacitatea de reproducere. Multi adolescenti incep sa fie sexual activi. Sexul poate sa reprezinte o presiune a grupului pentru adolescentii cu incredere scazuta in fortele proprii.

A face sex cand nu esti pregatit poate da nastere unor sentimente de vinovatie si anxietate, nevoia de a te simti iubit, asteptarea iubirii, teama de respingere etc.
In relatia cu copilul, in acest moment te ajuta amintirile tale despre tine la varsta lui.

Trimite ghidul si altor parinti 

Nu uita cum era cand tu asteptai un telefon de care ti se parea ca era legat bunul mers al lucrurilor in univers. De aceea, nu te grabi sa condamni si da dovada de rabdare.
Evita sa deschizi subiectul brusc, ca din senin!

IV.2.4. Nu uita sa incluzi aspectul emotional

Incearca sa conduci discutia si spre implicatiile emotionale, nu aborda doar reactiile corpului. Relatiile sexuale implica responsabilitate si grija pentru ambii parteneri. Discuta despre toate etapele unei relatii: cunoasterea prin discutii, mers in oras, la cinema. Toate acestea duc la dezvoltarea unei relatii. In discutie, pune in directa relatie sexul cu dragostea, intimitatea, increderea, respectul pentru sine si pentru partener. Astfel pui accent pe importanta asumarii responsabilitatii pentru propriile alegeri si decizii.

IV.2.5. Cum stii ca esti pregatit sa incepi viata sexuala?

Prezinta-i copilului cateva conditii pe care trebuie sa le indeplineasca o persoana pentru a fi pregatita sa inceapa viata sexuala:

- esti matur din punct de vedere fizic, mental, emotional, financiar
- capabil sa cresti un copil
- sa faci fata altor urmari posibile ale sexului
- te bazezi pe afectiune in relatia cu celalalt.

esti informat despre sexualitate.

Trimite ghidul si altor parinti



- poti sa iti revii din tristetea cauzata de eventuala pierdere a partenerului.
- exista pentru asta acordul ambilor parteneri
- discuti comportamente sexuale inainte, in timpul si dupa sex.
- ai incredere ca partenerul nu are boli cu transmitere sexuala.
- ai incredere ca partenerul nu iti va strica reputatia.
- esti pregatit sau poti face fata unei posibile sarcini sau boli cu transmitere sexuala.

Pe de alta parte, cum iti dai seama ca nu esti pregatit sa incepi viata sexuala? Iata cateva semne ca te afli intr-o asemenea situatie. Prezinta-le copilului tau si discutati-le impreuna:

- te simti constrans, presat
- crezi ca vei regreta mai tarziu.
- instinctele, constiinta, valorile morale si religioase iti spun NU.
- crezi ca numai prin sex il pastrezi langa tine/ ii arati dragostea.
- faci acest lucru pentru ca ceilalti o fac.
- te afli sub influenta alcoolului sau drogurilor
- nu stii cum sa te protejezi de BTS.
- nu iti cunosti suficient partenerul
- nu poti sa cresti un copil.

Continua impreuna cu copilul tau ambele liste propuse de noi!

Trimite ghidul si altor parinti 

IV.2.6. Ce trebuie sa stie despre bolile cu transmitere sexuala

Cu totii contractam diferite boli intr-un moment sau altul al vietii, din cauza neglijentei noastre sau a altora: raceli, guturai, pojar, etc. Infectiile cu Transmitere Sexuala, spre deosebire de primele, reprezinta urmarea neglijentei noastre si numai a noastre.

Cum ne putem ajuta si implicit proteja adolescentii curiosi si impulsivi?

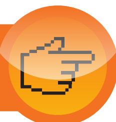
Simplu! Vorbind despre tipurile de boli, simptomatologie si solutii.

Bolile cu Transmitere Sexuala (BTS) sunt afectiuni ale caror agenti patogeni se transmit prin contactul direct cu zona infectata sau prin fluidele infectate ale corpului - secretii vaginale, sperma, sange. Termenul este folosit pentru a desemna afectiunile infectioase transmise, in principal, prin act sexual vaginal, oral sau anal si ale caror simptome se localizeaza, in special, in zona genitala. Pot fi transmise, dar intr-o masura mai mica, si pe alte cai - contactul cu zona infectata, contactul cu obiecte infectate sau de la mama la fat, iar simptomele pot fi localizate si in alte zone cum ar fi zona bucala, gatul, ochii.

Cauzele bolilor cu transmitere sexuala

Cele mai importante grupuri de organisme ce declanseaza infectiile sexuale sunt:

- **virusuri** (de exemplu: virusul imunodeficientei umane - HIV, virusul Herpex Simplex - HSV)
- **bacterii** (de exemplu: Treponema Pallidum, Neisseria Gonorrhea)

Trimite ghidul si altor parinti 

- **micoplasme si chlamidii** (de exemplu: Mycoplasma Hominis, Chlamidia Trachomatis)
- **fungi** (ciuperci - de exemplu: Candida Albicans)
- **protozoare** (de exemplu: Trichomonas Vaginalis)
- **metazoare** (paraziti - de exemplu: Sarcoptes Scabiei Mominis)

Este util ca din biblioteca casei sa nu lipseasca un ghid medical, dar mai ales un atlas cu ilustratii clare ale acestor virusi, bacterii, fungi etc, cat si a urmarilor generate de prezenta lor. Astfel vor deveni mai vigilenti si suspiciosi la cele mai mici elemente semnalizatoare a unor factori de risc-bubite, cosuri, iritatii, miros neplacut, scurgeri etc.

Nu uita sa ii spui copilului tau! Nu este simplu deloc sa iti dai seama daca partenerul sau tu aveti o infectie sexuala. Si asta fiindca de cele mai multe ori Bolile cu Transmitere Sexuala sunt asimptomatice (fara simptome) sau in foarte multe cazuri, atunci cand apar, sunt simptome ce pot sa apara si in alte stari patologice, mai putin periculoase, si de aceea foarte usor de confundat sau foarte usor de trecut cu vederea (din pacate).

Cele mai comune simptome ale Bolilor cu Transmitere Sexuala sunt:

Daca sunteti parintii unei fete, este indicat sa stie de la voi despre urmatoarele semne ce ar trebui sa o indrepte spre un medic ginecolog sau spre voi:
- secretii (scurgeri) neobisnuite din vagin.



Bine de stiut!

La sexul feminin exista o secretie fiziologica (normala). Ar trebui sa se ingrijoreze daca secretia isi schimba culoarea (devine verzuie sau gri), mirosul (devine neplacut), consistenta (devine apoasa sau branzoasa), cantitatea (devine abundenta).

- dureri sau usturime in timpul urinarii
- dureri si mancarimi in jurul vaginului sau in zona perianala (perineu, anus)
- durere in timpul actului sexual
- aparitia de excrescente (negi) in zona labiilor, vagin sau in zona perianala
- iritatii, rani in jurul vaginului sau in zona perianala

Daca sunteti parintii unui baiat, este indicat sa afle de la voi, despre urmatoarele semne ce ar trebui sa-l indrepte spre un medic ginecolog sau spre voi:

- secretie din penis in cantitati neobisnuite, cu o culoare si un miros neobisnuite
- senzatie de usturime in penis in timpul urinarii si imediat dupa
- iritatii, rani, veruci (negi) pe penis, in jurul lui sau in zona perianala
- mancarimi sau umflaturi in zona genitala, in zona perianala au in alte parti ale corpului

Ceea ce este extrem de important de precizat este ca indiferent daca aceste simptome apar sau nu, din momentul infectarii, o persoana infectata poate transmite infectia mai departe.



Este cat se poate de uzual ca infectiile sexuale sa nu prezinte nici un fel de simptomatologie, iar persoana infectata sa transmita infectia partenerului sau oricarei alte persoane cu care are contacte sexuale.

Tratamentul bolilor cu transmitere sexuala

Depistarea precoce a unei infectii sexuale este de natura sa elimine riscul unor complicatii ulterioare. Cu cat este mai devreme depistata, cu atat mai rapida va fi vindecarea (acolo unde este posibila vindecarea) si cu atat mai mica va fi probabilitatea de aparitie a unor complicatii ulterioare cum ar fi avortul sau infertilitatea.

Numai o parte dintre Bolile cu Transmitere Sexuala sunt curabile. Asta inseamna ca numai in unele cazuri, tratamentul este de natura sa distruga agentul patogen si sa redea organismului starea de sanatate. In alte cazuri, nu se mai poate face nimic pentru a elimina agentul patogen, acesta ramanand "cantonat" in organism toata viata, asteptand momentul prielnic de a reveni.

Se impune actionat, acolo unde este cazul, atat asupra cauzelor, cat si asupra efectelor. Degeaba va urma un tratament daca nu va inlatura cauza care a dat nastere starii patologice. Automedicatia este departe de a fi o solutie optima. Cand vorbim de BTS-uri, problema sau riscul medical este al ambilor parteneri implicati.



Legat de ideea imunizarii – este bine ca adolescentul sa mai stie ca imediat dupa terminarea tratamentului, este oricand posibila reaparitia starii de imbolnavire.

IV.2.7. Metode de contraceptie

In zilele noastre, se pune accentul din ce in ce mai mult pe contraceptie si pe planificarea familiala. Metodele contraceptive sunt foarte variate, incepand cu arhicunoscuta "metoda a calendarului" si terminand cu metode moderne si sofisticate: implantul intradermic sau plasturii cu hormoni.

Ceea ce trebuie sa stii inainte de a te gandi la o metoda contraceptiva pentru copilul tau, sunt conditiile pe care trebuie sa le indeplineasca contraceptia:

- sa fie demna de incredere
- modul de utilizare sa fie usor de invatat
- sa fie ieftina
- sa fie usor accesibila fiecaruia
- sa fie igienica
- sa nu aiba efecte secundare
- sa nu influenteze conceptia in viitor
- sa nu influenteze o sarcina ulterioara

Succesul contraceptiei este asigurat de trei reguli de baza:



1. Orice metoda stiintifica de protectie este mai buna decat lipsa protectiei
2. Metoda cea mai eficienta este intotdeauna cea care se foloseste cu consecventa
3. Atitudinea fata de contraceptie este un factor deosebit de important al eficientei.

Clasificarea metodelor contraceptive

Iti oferim in continuare o clasificare a metodelor contraceptive.
Este recomandabil ca adolescentul tau sa fie informat in legatura cu fiecare dintre ele.
Daca nu dispui de suficiente informatii despre toate, puteti cauta impreuna mai multe detalii despre fiecare dintre ele si le puteti discuta avantajele si dezavantajele.

A. NATURALE

1. Metoda abstinentei totale
2. Metoda abstinentei periodice:
   - metoda calendarului
   - metoda temperaturii bazale
   - metoda combinata intre primele doua
   - testele colorimetrice
   - metoda Billings (ritmul mucusului cervical)
   - metoda imptotermala (metoda illings + temperatura bazala).
3. Coitul intrerupt



4. Coitul rezervat
5. Alaptarea.

B. ARTIFICIALE

Contraceptie masculina:

1. Prezervativul masculin;
2. Vasectomia;
3. Metoda hormonala (cu analogi LH-RH);
4. Cu substante naturale (Triptolide);
5. Mijloace fizice (caldura);
6. Metoda imunologica (vaccinarea antihormonala sau antispermatozoid)

Contraceptia feminina:

1. Mecanica:
    - diafragma vaginala;
    - cap cervical;
    - capison Dumas (vault caps);
    - ligarura trompelor;
    - inele vaginale impregnate cu Medroxiprogesteron;
    - burete de colagen cu spermicid.
2. Dispozitivele intrauterine



3 . Metoda chimica: spermicide

4 . Metoda hormonala:

- pilula estroprogestativa
- injectie intramusculara cu gestageni
- analogii LH-RH
- implante hormonale (Norplant)

5. Metoda imunologica

- vaccinare anti HCG sau antiovocit

6. Prostaglandine, antiprogestative.

IV.2.8. Vizita la ginecolog

Explica-i fetei tale ca vizita la ginecolog este obligatorie pentru fiecare femeie, anual, pentru a preveni diferitele afectiuni ce pot aparea. Pentru adolescente, exista cabinete de planning familial carora li se pot adresa pentru a stabili ce metoda contraceptive vor folosi. Explica-i de asemenea si in ce consta controlul ginecologic si nu uita sa-i spui cat de importanta este examinarea sanilor. Medicul ii poate arata cum se realizeaza auto examinarea corecta a sanilor si ii poate raspunde la eventuale intrebari. O poti insoti pe fiica ta la ginecolog daca aceasta doreste, atunci cand va merge prima data.

Trimite ghidul si altor parinti 

Nu face din vizita la ginecolog ceva stresant pentru fiica ta si nu o obliga sa mergeti la ginecolog pentru a verifica daca si-a inceput sau nu viata sexuala. Respecta-i intimitatea si arata-i ca ai incredere in ea.

IV.3. Cum reactionezi in situatii dificile

IV.3.1. Cand adolescentul refuza sa vorbeasca despre acest subiect

In nici un caz citindu-i jurnalul sau arhiva de messenger pe ascuns! Va fi perceputa ca o noua forma de control, ca o maniera invaziva si intruziva de «incercare de apropiere» ce nu va naste decat drame (refuz, ermetizare, fuga) pe care niciunul dintre voi nu vi le doriti in familie.

Exemplu tipic:
Adolescentul refuza sa vorbeasca, absorbit de lumea lui de prieteni (gasca). Parintele, ingrijorat, comite o indiscretie si citeste jurnalul in speranta ca va gasi portite care sa-i permita sa isi abordeze copilul in asa fel incat sa i se deschida si sa ii devina confident. Citeste si trece la treaba: arunca din cand in cand «pastile»...poate, poate copilul raspunde.

La tacerea acestuia din urma, parintele ii recunoaste ca nu are rost sa mai taca pentru ca stie tot. «Ti-am citit jurnalul! Stiu tot ! Vrei sa faci sex cu prietenul ta ! Cand?



Cum si unde ? Cine te crezi ? Esti prea mica ! Nu iti permit. Cat stai sub acoperisul meu, vei face ce spun eu!»

O asemenea situatie este de evitat, intrucat reuseste doar sa il indeparteze pe adolescent. In loc sa incerci sa il fortezi pe copil sa te faca sa ai incredere in el, este recomandat sa incepi treptat sa recastigi increderea copilului in ideea de parinte. Pe parcursul unui astfel de demers, se poate construi si increderea ta in copil. Astfel, de exemplu, poti descoperi ca interesul pentru sex este in stadiul de intentie, dar ca hotararea inca nu a fost luata.

Increderea, intelegerea si o atitudine detasata de multitudinea de temeri si de nevoia de control pot fi primii pasi in reconstruirea relatiei cu adolescentii "rebeli" din familie.

IV.3.2. Cum reactionezi cand afli ca deja a inceput viata sexuala

Se intampla des ca parintii care se inteleg cu copiii lor, care "comunica", sa afle brusc ca fata lor are o viata amoroasa despre care nu stiau nimic. De obicei, parintilor le este greu sa admita dreptul la intimitate si nevoia crescuta de intimitate a adolescentului fata de acest aspect al vietii lui. Parintii nu vorbesc in general despre **viata sexuala** cu copiii lor - fiecare cu gradina sa secreta. Si asta pentru ca este mai usor sa se vorbeasca despre probleme generale decat despre problemele intime.



Exista parinti care accepta ca fiul sau fiica lor sa aiba o poveste amoroasa si sexuala, cu conditia sa fie informati despre tot ce se intampla. Exista mame care procura **pilula** pentru fetele lor inainte ca acestea sa fi pomenit de ea. Uneori, fetele reactioneaza violent la aceasta imixtiune in viata lor intima, pentru ca se simt umilite si suporta greu ca mama lor sa le priveasca astfel sexualitatea. Unele, din provocari sau ciuda, nu vor folosi aceasta contraceptie fortata, ceea ce poate sa duca la mari riscuri.

Unii parinti sunt linistiti de o relatie amoroasa regulata a copilului lor: el sau ea nu va face prostii, el sau ea isi organizeaza viata ca sa invete bine si sa fie indragostita. Altii sunt preocupati de instalarea intr-o viata de cuplu, chiar in casa lor, cand exista perspectiva unor ani de studii.

Aminteste-ti !

Nu este obligatoriu ca adolescentii sa abordeze subiectul vietii lor sexuale cu tine ca parinte.

Este posibil sa resimti inca putin nostalgia acelui timp cand "copilasul" tau iti era complice si.... usor de manuit; cand te admira gratuit si fara conditii. Acum nu mai esti eroul, parintele atotstiutor, iar parerea ta poate fi discutata, criticata, ba chiar ignorata.



Cum sa NU reactionezi

La varstele mici...

Nu dezaproba interesul copilului fata de aceasta tema si nu face o drama din intrebarile lui, chiar daca sunt puse in locul sau momentul nepotrivit.

Nu folosi alti termeni decat cei reali. Foloseste denumirile corecte ale organelor sexuale sau ale altor procese specifice comportamentului sexual. Altfel, risti sa produci confuzie sau sa descurajezi comunicarea pe acest subiect.

Nu amana discutia la nesfarsit, vei crea impresia ca este vorba de un mare secret si vei creste nerabdarea copilului sau il vei face sa se simta inconfortabil in legatura cu acest subiect. Este posibil ca pana cand te decizi sa deschizi subiectul, sa afle singur informatiile de care are nevoie.

Nu apela la "povesti" sau legende precum "A venit barza", vei produce doar confuzie si mai tarziu, copilul va intelege din atitudinea ta ca a vorbi despre sex este un lucru rusinos, pe care nu il poate aborda in discutiile cu tine.



Nu il face sa se simta vinovat pentru ca este curios. Replici precum" E un lucru urat.", "Nu este pentru varsta ta.", "Iti interzic sa vorbesti despre asta." il indeparteaza pe copil si il inhiba.

In cazul jocului cu organele sexuale la copii mici, nu recurge la amenintari precum: "O sa ti-l tai daca mai faci asta!", "Te vei imbolnavi grav." sau "Nu te voi mai iubi daca nu renunti la acest comportament."

Nu te limita la a transmite doar "informatii". Educatia sexuala este un prilej de a-l invata pe copil valori precum responsabilitatea, respectul, toleranta, precum si capacitatea de a lua decizii rationale si bazate pe informatii.

Pentru copiii mai mari..

Nu astepta pana la varsta de 13-14 ani pentru "discutia cea mare"; de cele mai multe ori este prea tarziu la aceasta varsta. Copiii sunt curiosi de la cele mai mici varste, iar de la un moment dat, cauta singuri informatiile pe care nu le primesc de la parinti.

Nu face presupuneri despre activitatea sexuala a adolescentului tau, dar nici nu exclude total posibilitatea existentei acesteia in cazul copilului tau.



Nu il spiona pe adolescent in ceea ce priveste partenerul/partenera sa si respecta-i intimitatea.

Nu uita de propria ta atitudine fata de sex. Pentru a-l ajuta pe copil sa dezvolte o atitudine sanatoasa fata de viata sexuala, este esential ca felul in care tratezi acest subiect sa reflecte o atitudine responsabila, matura si increzatoare.

Trimite ghidul si altor parinti



VI. Autori

Cristina Starica
Psihoterapeut de familie si cuplu
Lector univ.drd.

Centrul Medical "Sf.Parascheva" Iasi
Iasi, Str.Pictorului nr.3, bl.U1
Tel. 0745167146
consilierepsi@yahoo.com

Specializari:

Psiholog practicant in psihoterapie de familie si cuplu, atestat de Colegiul Psihologilor din Romania

Psiholog specialist, in consiliere educationala, orientare scolara si vocationala, in psihologia muncii si organizationala, *atestat de Colegiul Psihologilor din Romania*

Lector la Facultatea de Psihologie si Stiintele Educatiei de la Universitatea Petre Andrei din Iasi

Doctorand la Facultatea de Psihologie, Universitatea din Bucuresti

Formator pentru educatia adultilor, acreditat de Consiliul National pentru Formarea Profesionala a Adultilor (CNFPA) si avizat de Ministerul Educatiei si Cercetarii si de catre Ministerul Muncii, Solidaritatii Sociale si Familiei

Jeni Chiriac

Psiholog sexolog

Cabinet Individual de Psihologie, Bucuresti
Programari la telefon: 0721 639 019
http://jenichiriac.ro
www.onlinedrsex.ro
info@jenichiriac.ro
office@onlinedrsex.ro

Atestata in consiliere psihologica si psihoterapie, psihologie clinica si psihologia muncii.
Specializare in hipnoza clinica, terapie ericksoniana, victimologie, psihosexologie, sexologie, psihologia muncii, terapie de cuplu, sexterapie.

Master in sexologie, victimologie si psihologie judiciara
Masterand in comunicare publica si securitate nationala

Consilier de specialitate al Asociatiei Nationale a Tatilor din Romania
Membra a Asociatiei Romane de Hipnoza Clinica
Membra a Federatiei Romane de Psihoterapie
Membra a Colegiul Psihologilor din Romania
Membra a Asociatiei de Medicina a Sexualitatii
Membra a Comitetului Filialei Teritoriale Bucuresti a Colegiului Psihologilor din Romania, comisia de deontologie

Elena Viorica Miron

Cabinet Individual de Psihologie
Miron Elena-Viorica
Bacau, str.Stefan Cel Mare nr.38, parter
Adjud, Vrancea, str.Vasile Alecsandri nr.8, parter
Tel. 0740029373
mironelenaviorica@psihologie.net

Psiholog practicant in psihoterapie de familie si cuplu, atestat de Colegiul Psihologilor din Romania

Psiholog specialist, in Psihologie clinica, *atestat de Colegiul Psihologilor din Romania*

Psiholog specialist in Psihologie educationala, orientare scolara si vocationala si Psihopedagogie speciala, *atestat de Colegiul Psihologilor din Romania*

Profesor logoped la Cabinetul Logopedic Interscolar-Adjud din cadrul Centrului Judetean de Resurse si Asistenta Educationala Vrancea,

Master la Facultatea de Psihologie ,,Evaluare psihologica si psihoterapii recuperatorii Universitatea din Bucuresti/ Universitatea Petre Andrei, Iasi, 2007

Specializare in consiliere psihologica-evaluarea si consilierea experientiala a copilului, cuplului si familiei - Societatea de Psihoterapie Experientiala din Romania - Licenta la Facultatea de Psihologie si Asistenta sociala, Universitatea ,,Petre Andrei”Iasi, 2004

VII. Feedback-ul tau

Acum ca ai ajuns la final, asteptam feedback-ul tau .
Spune-ne **direct pe site** cu care dintre informatiile prezentate esti sau nu esti de acord.
Despre ce aspecte ai dori mai multe informatii?

Pentru a deveni co-autor la articolele noastre viitoare si pentru a face cunoscute metodele tale si altor parinti, spune-ne cum ai abordat acest subiect in educatia copilului.

Daca ti-a placut acest material si esti interesat sa primesti cele mai noi informatii despre educatia copiilor, te invitam sa te inscrii la :
http://www.suntparinte.ro/component/comprofiler/registers

Trimite ghidul si altor parinti



VIII. Despre SuntParinte.ro

SuntParinte.ro este site-ul adresat parintilor preocupati de educatia copiilor lor.
Pas cu pas, parintii sunt indrumati sa completeze in familie educatia primita de copiii lor in cadrul scolii.

SuntParinte.ro iti ofera o gama completa de informatii actualizate despre principalele probleme legate de educatia copilului:

- discutii pe teme de interes legate de cresterea si educatia copiilor
- modalitati inedite prin care il poti invata concepte stiintifice sau ii poti
- dezvolta imaginatia copilului tau
- locuri unde poti petrece timpul alaturi de el
- informatii despre activitatile extrascolare la care il poti inscrie
- grupuri de discutii unde poti intra in legatura cu profesorii sau invatatorul copilului tau.

Multumim tuturor parintilor care ne-au impartasit din experienta lor si ne-au oferit pareri si sugestii, contribuind astfel la imbunatatirea acestui material.

Acest Ghid este un document gratuit. Cunosti parinti care ar avea nevoie de aceste informatii ? Le poti trimite acest material PDF in format original si integral, mentionand sursa: www.suntparinte.ro

Trimite ghidul si altor parinti 